

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 205

〈心身の健康を守る マスターズ〉

◆第四次 産業革命 無動気味

私たち自身が健康を維持していくには、適度な運動が必要である。「運動」とは、自分の身体を運び動かすこと。かつて、人々は汗水たらして生活していた。しかし、18世紀、第1次産業革命によって工場に機械が導入され、人の労働が少なくなることに。第四次産業革命はデジタル革命であり、いまや人工知能（AI）や仮想通貨、ナノテクノロジー、モノのインターネット（IoT）、仮想現実などの時代である。

近年、多くの人々がディスプレイを眺める時間が長く、楽な生活に慣れて、身体を動かさない。こんな状況で、何かのきっかけを自分で生み出し目標を定め、少しでも身体を鍛えてほしいと思う。



◆良い仲間 一緒に好きな 運動を

ここでお勧めしたいのが「マスターズ陸上」である。陸上は全ての競技の基本。あらゆる世代がスポーツに親しみ人生を謳歌している。健康を保ちつつ生きがいを感じ、アンチエイジング効果も期待できる。実際には、中高年になってから参加される方も多し。走るのもいいし、砲丸・円盤・やり投げは、腕ではなく足腰の鍛錬にも有益で、怪我はほぼない。誰もが気兼ねなく自由に参加できる。

お役に立つ情報を紹介しよう。国際マスターズ競技連合のホームページ(<https://kokusai-masters.com/>)で最初のページをご覧頂きたい。心身が健やかになる3冊の本が示され、クリックするとすべてのページをペラペラと自由に閲覧できる。また、参考となる部分を自由にダウンロードできるため、活用して頂けたら幸いである。



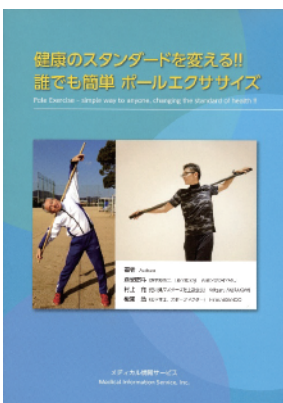
◆肩と頸 心も緩める ストレッチ

若年から中高年世代、誰もが気持ちよく過ごしてほしいと思う。筋トレは通常必要ないが、肩こりや頸部の突っ張り、頭痛で悩んでいる人には、「竹体操」が是非ともお勧め。香川マスターズ副会長・村上充先生と、今まで「竹体操」を伝えてきた。あるショッピングセンターで毎朝この運動を数分間続けたところ、スタッフの頸部や肩、腰の不調がなくなったという。簡素だが有効性が高く、しばらく試してほしい。誰もが体調を維持し、何かの機会を設定して健やかに過ごしてほしいと思う。



(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

【村上 充 先生の竹体操】4種類の動画を紹介



前回転



後ろ回転



捻転



足の踏み替え